

Warming-up

Schema voor Padel



1 Algemene activatie (5 min)

Doel: Hartslag verhogen en spieren activeren

- Joggen op plaats - 1 min
- Jumping jacks - 30 sec
- Hak-bil bewegingen - 30 sec
- Knieheffen - 30 sec
- Zijwaartse bewegingen (shuffle) - 1 min
- Arm- en schouderrotaties - 1 min

2 Dynamische mobiliteit (5 min)

Doel: Gewrichten losmaken en bewegingsvrijheid vergroten

- Heupcirkels – 10 herhalingen per kant
- Lunges met rotatie – 8 per been
- Beenzwaaien (voor- en achterwaarts) – 10 per been
- Pols- en enkelcirkels – 10 per kant

3 Padel specifieke Warming-up (5 min)

Doel: Bewegingen van padel simuleren

- Lichte oefenrally vanaf de baseline (forehand & backhand) – 3 min
- Gerichte volleyvoorbereiding aan het net – 2 min
- Enkele hoge ballen voor bandeja & smash – 2 min

Tips!

- **Wil je meer trainingsschema's en tips? Volg PadelTender voor wekelijkse blogs en advies!**

